

Karbohidrat (Carbohydrates)

Karbohidrat terdapat di dalam banyak makanan. Di dalam badan, ia akan dicerna menjadi glukosa. Dengan bantuan dari hormon insulin, glukosa diserap ke dalam sel-sel badan untuk ditukar kepada tenaga.

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama bagi badan. Kalori dari karbohidrat sangat penting untuk mengelakkan tisu-tisu badan dicerai menjadi tenaga bagi aktiviti harian.

- **Jike anda tidak mengambil karbohidrat yang mencukupi dari makanan**, badan anda akan cuba menceraikan protein dari otot-otot untuk kalori. Ini akan mengakibatkan keletihan, berat badan turun and imun sistem merosok.
- **Jika anda makan terlalu banyak karbohidrat** boleh mengakibatkan gula darah meningkat, penambahan berat badan and komplikasi yang negatif untuk dialysis anda.
- Daging, hasil ternakan, makanan laut dan lemak tidak mengandungi karbohidrat.

Oleh sebab itu, ia adalah sangat penting anda menjaga jumlah karbohidrat yang anda makan sehari.

		
1 Keping Roti	3 Keping Biskut	1/2 Cawan Nasi
	1 Hidangan Karbohidrat	
1 Biii Bun		1 Chapatti (6 Inchi)
		
1 Buah Sederhana	1/2 Cawan Bee Hoon	1 Keping Buah

Secara umumnya, anda harus makan

- **3 to 4 hidangan** karbohidrat semasa hidangan utama
- **1 hidangan** untuk snek

Bincang dengan pakar makanan anda tentang jumlah karbohidrat yang anda perlukan!